

અંક : ૩૦

જાન્યુઆરી ૨૦૨૫

દશાનામ

સરક્યુલર



દશનામ

સરક્યુલર

વર્ષ : ૦૩

અંક : ૩૦

વિશેષાંક : ૦૪

જાન્યુઆરી ૨૦૨૫

તંત્રી

લલિતપુરી રામપુરી ગોસ્વામી

મો. 9898 550 833

E-mail

dashnamcircular@gmail.com

પ્રકાશન અને સંકલન
લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી
જામજોદાપુર / સુરત.

ડિઝાઇન

પ્ર.પંડલીકેશનસ

સુરત.

પ્રાપ્તિ સ્થાન



વોટ્સએપ ગ્રુપ JOIN



ટેલિગ્રામ ચેનલ JOIN



ગુગલ ડ્રાઇવ CLICK



INTERNET Archive
ગુપ્તચી ઓફિસો શાલે. CLICK

તંત્રીલેખ...

સહયોગ...

- સહયોગ એટલે અન્યોને એમના કાર્યમાં સાથ-સહકાર આપવો.
- ન્યાત, જાત, ધર્મ, સંપ્રદાય, પ્રાન્ત જેવા કોઈપણ પ્રકારના ભેદભાવ વિના સૌ તરફ મદદનો હાથ લંબાવવો.
- વિશાળ પરિપ્રેક્ષ્યમાં જોઈએ તો આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું પરિવર્તન કરવામાં આપણે સૌ સ્વાશક્તિ સહયોગ આપીએ, એ છે સહયોગની શક્તિ.
- આપણે આ પૃથ્વી પર સૌથી વધુ બુદ્ધિશાળી પ્રાણી છીએ. એકમેકને સહયોગ આપવો એ આપણી ફરજ છે.
- વર્તમાન સમયે જ્યારે આ સમગ્ર સૃષ્ટિનું પરિવર્તન થઈ રહ્યું છે ત્યારે આટલું મહાન કાર્ય પરસ્પર સહયોગ વિના શક્ય ન જ બને.
- સહયોગ શબ્દમાં યોગ શબ્દ સમાયેલો છે. યોગ શબ્દ ઈશ્વર સાથે મન-બુદ્ધિને જોડવાનો ઈશારો કરે છે.
- સહયોગ આપવાથી મદદ કરાંનો આત્મસંતોષ અને ખુશી પ્રાપ્ત થાય છે.
- પરસ્પર પારિવારિક ભાવના પેદા થાય છે.
- મોટાં કાર્યો સહજતાથી પાર પડે છે.
- અન્યોને સમય પર સહયોગ આપવાથી આપણને પણ સમય પર સહયોગ મળી રહે છે.

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી

દશનામ

સરક્યુલર

... અનુક્રમણિકા ...

- 02... તંત્રીલેખ...
- 04... ૨૦૨૫માં આ ફિલ્મમાં સૌથી બેસ્ટ નોકરીની તક...
- 05... દીકરીનું ઘડતર...
- 08... મહાકાળીના શ્રાપ બાદ પાવાગઢમાં
પતયકુળનું પતન થયું...
- 12... ૨૦૨૫ બોર્ડની પરીક્ષા આપતા બાળકો માટે..
- 15... આ કવિયુગમાં મોહ, માયા, લોભ, ઈર્ષ્યા...
- 16... જાંબુ એક ઉત્તમ ફળ
- 17... દશનામીઓ માટે જરૂરી દશ જાણકારી...
- 18... વિટામિન ડી ની ઉણપ હોવાના
કેટલાક લક્ષણો...
- 20... સિંદૂર અને બકરી.. એક બોધકથા...
- 22... હાસ્ય કથિકાઓ...
- 23... દવાઓ વિવિધ સ્વરૂપોમાં શા માટે આવે છે?
- 26... ચિત્ર સંદેશ...
- 27... આભાર...
- 28... દશનામ સરક્યુલર ઈ-મેગેઝિન પ્રાપ્તિ સ્થાન લિંક...

કારકિર્દી...

2025માં

આ ફિલ્ડમાં સૌથી બેસ્ટ નોકરીની તક...

A I નિષ્ણાત: કૃત્રિમ બુદ્ધિ પ્રણાલી ડિઝાઇન, પ્રોગ્રામિંગ અને તાલીમ.

ક્વોન્ટમ કમ્પ્યુટિંગ એન્જિનિયર: ક્વોન્ટમ એલ્ગોરિથમ્સ વિકસાવવા અને ક્વોન્ટમ હાર્ડવેર પર કામ કરવું.

ડેટા ગોપનીયતા અધિકારી: ખાતરી કરવી કે કંપનીઓ ગોપનીયતા કાયદાઓ અને શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિઓનું પાલન કરે છે.

5G નેટવર્ક એન્જિનિયર: 5G નેટવર્ક ઇન્સ્ટોલ કરવું, જાળવવું અને ઓપ્ટિમાઇઝ કરવું.

વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી ડેવલપર: વિવિધ ઉદ્યોગો માટે ઇમર્સિવ VR સામગ્રી અને એપ્લિકેશન્સ બનાવવી.

ઓગમેન્ટેડ રિયાલિટી ડિઝાઇનર: છૂટક, તાલીમ અને મનોરંજન માટે AR અનુભવોની રચના.

IoT સોલ્યુશન્સ આર્કિટેક્ટ: સ્માર્ટ શહેરો અને ઘરો માટે વ્યાપક IoT સિસ્ટમ્સ ડિઝાઇન અને અમલીકરણ.

જીનોમિક્સ બાયોલોજિસ્ટ: વ્યક્તિગત દવા ઉકેલો બનાવવા માટે જીનેટિક્સમાં સંશોધન અને વિકાસનું સંચાલન કરવું.

સ્વાયત્ત વાહન ઇજનેર: સ્વ-ડ્રાઇવિંગ કાર માટે સોફ્ટવેર અને સિસ્ટમ્સ વિકસાવવી.

બ્લોકચેન ડેવલપર: બ્લોકચેન ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરીને વિકેન્દ્રિત કાર્યક્રમો અને સિસ્ટમોનું નિર્માણ.

એજ કમ્પ્યુટિંગ ટેકનિશિયન: નેટવર્કની ધાર પર IT સોલ્યુશન્સનું સંચાલન, ડેટા સ્રોતોની નજીક.

પર્સનલાઇઝ્ડ હેલ્થકેર કન્સલ્ટન્ટ: વ્યક્તિગત આનુવંશિક માહિતીના આધારે આરોગ્ય સલાહ આપવી.

ન્યુરોમોર્ફિક હાર્ડવેર એન્જિનિયર: માનવ મગજના ન્યુરલ સ્ટ્રક્ચરની નકલ કરતી ચિપ્સની ડિઝાઇન.

રિન્યુએબલ એનર્જી ટેકનિશિયન: સોલર પેનલ્સ, વિન્ડ ટર્બાઇન અને અન્ય રિન્યુએબલ એનર્જી સ્રોતોને ઇન્સ્ટોલ કરવા અને જાળવવામાં નિષ્ણાત.

પહેરવા યોગ્ય ટેકનોલોજી ડિઝાઇનર: એવા ઉપકરણો બનાવવું કે જે આરોગ્ય પર નજર રાખે અને રીઅલ-ટાઇમ પ્રતિસાદ આપે.

XR ટ્રેનર: વિસ્તૃત વાસ્તવિકતા તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને તાલીમ કાર્યક્રમો વિકસાવવા અને સુવિધા આપવી.

વોઇસ ઇન્ટરેક્શન ડિઝાઇનર: વોઇસ-એક્ટિવેટેડ સિસ્ટમ્સ માટે યુઝર ઇન્ટરફેસ અને અનુભવોની રચના.

કોમર્શિયલ સ્પેસ પાયલટ: અવકાશ પ્રવાસન અને પરિવહન મિશન માટે વાહનોનું પાયલોટિંગ.

સિન્થેટિક મીડિયા પ્રોડ્યુસર: મીડિયા અને મનોરંજન માટે AI-જનરેટેડ સામગ્રીનું નિર્માણ.



દીકરીનું ઘડતર

સાસુનો જમાઈ સાથેનો સંવાદ...

વચ્ચની વિધિ પૂરી થઈ ગઈ હતી. થોડા સમય પહેલાંનાં વરઘોડિયાં હવે નવવિવાહિત પતિપત્ની બની ચૂક્યાં હતાં. કન્યાવિદાયની વખત થવામાં હતો. વરવધૂ ફળદેવતાને અને ગોત્રજને પગે લાગી ચૂક્યાં હતાં. વિદાયની આખરી રીતરસમના ભાગરૂપે બારણે કંકુનાં થાપા દેવાઈ ચૂક્યાં હતાં.

અત્યાર સુધી હરખે ઉભરાતું વાતાવરણ એકાએક ગંભીર બની રહ્યું હતું. દીકરીની વિદાયની ઘડી લગભગ આવી પહોંચી હતી. દીકરીની વિદાયનો પ્રસંગ આમેય આકરો હોય છે.

વિદાય થતી દીકરીની મા જમાઈને કાંઈક પૂછી રહી હતી - આ પ્રશ્ન નહીં એક જાતની ખાતરી લેવાનો પ્રયાસ હતો -

સાસુમા જમાઈને પૂછી રહ્યાં હતાં - "તમે મારી દીકરીને બરાબર જાળવશો ને ?

અમે એને હથેળીનો છાંયડો કરી ફૂલની જેમ ઉછેરી છે. પાણી માગ્યું ત્યાં દૂધ આપ્યું છે. એની એકેએક ખુશીનો ખયાલ રાખ્યો છે. અમારી દીકરી હવે તમને સોંપું છું. એને ખુશ તો રાખશો ને? એના સુખ અને ખુશીની તમે મને ખાતરી આપશો જમાઈરાજ?"

એક ક્ષણનાય વિલંબ વગર...

પેલા મીઠળબંધા વરરાજાએ જવાબ આપ્યો - "જી બિલકુલ નહીં."

આજુબાજુમાં આ સાંભળતાં સફ્રુ કોઈ હેબતાઈ ગયાં. વરરાજાએ સાવ આવી જવાબ તો અપાતો હશે?

સાસુમા પ્રશ્નાર્થ નજરે જમાઈ સામે જોઈ રહ્યાં હતાં.

જવાબ આપવાનો વારો હવે જમાઈનો હતો.

ધીરગંભીર અવાજે જમાઈ પોતાની સાસુને કહી રહ્યો હતો -

"તમારી દીકરી, જે હવે મારી પત્ની છે, તેના પ્રત્યેની દરેક જવાબદારી હું અત્યંત કાળજીપૂર્વક અને ગંભીરતાપૂર્વક નિભાવીશ. મારી ફરજમાં જરાય ઉણો નહીં ઉતરે. પણ...

હું તમારી દીકરીને સુખી ન કરી શકું. સુખ તો એણે જાતે જ શોધવું પડશે. સુખી તો એણે પોતે થવું પડશે, એમાં કોઈ મદદરૂપ નહીં થઈ શકે. એણે પોતે સુખી રહેવાનો વિકલ્પ અને રસ્તો જાતે જ પસંદ કરવાનો છે. કારણ કે...

તમારી લાગણીઓના માલિક તમે પોતે જ છો. તે જ રીતે તેની લાગણીઓની માલિક તમારી દીકરી પોતે જ છે. સુખ, ધિક્કાર, પ્રેમ કે ગુસ્સો... તમારી પાસે જે છે તે જ તમારે વહેંચવાનું છે. તમારી પાસે જે છે તે જ તમે વહેંચી શકો છો. જેવું તમે આપશો તેવું મેળવશો. તમે તમારી દીકરીને સરસ રીતે ઉછેરી છે એટલે સરસ મજાનાં સંસ્કાર પણ

આપ્યા છે.

સાસુમા ! મારા કરતાં પણ તમે તમારા ઉછેર પર વધારે વિશ્વાસ રાખો.

છેવટે તો જે મૂડી તમે આપી છે તેમાંથી જ તમારી દીકરીએ વહેવાર કરવાનો છે.

કોઈ પણ પરિસ્થિતીને અનુકૂળ થવું અને એમાંથી સુખ શોધવું એ

વ્યક્તિના ઘડતરનો પાયો છે. અને જો પાયો બરાબર નખાયો હશે તો ઇમારત તો મજબૂત બનવાની જ છે.

હું એમાં ખભેખભો મિલાવીને તમારી દીકરી સાથે ઊભો રહીશ. મારી ફરજમાં ક્યાંય ઉણો નહીં ઉતરે.

એ સુખી થાય એ માટેનો બધો જ પ્રયત્ન પૂરી ગંભીરતાથી મારો હશે. પણ સુખી તો એણે પોતે જ થવાનું છે." જમાઈનો જવાબ પૂરો થયો.

મોટરનું પેડું સીંચાઈ ગયું હતું. ગાડી ચાલવા માંડી. એ દેખાતી બંધ થઈ ત્યાં સુધી પેલી મા એને જોતી રહી. જેટલો એને જમાઈનાં શબ્દોમાં વિશ્વાસ હતો તેટલો જ એને પોતે દીકરીને આપેલા સંસ્કારમાં હતો. એનું આંતરમન કહી રહ્યું હતું...

દીકરી સુખી થશે, થશે અને થશે જ.

બરાબર એ સાથે જ એની બંને આંખમાંથી એકએક આંસુ ધસી આવ્યું. પણ... એ આંસુ ચિતા કે દુઃખનું નહીં હરખનું હતું. પોતાની દીકરીને સાચું ઘડતર આપ્યું હતું એના વિશ્વાસમાંથી નીપજેલ હરખનું. દીકરીના સુખી ભવિષ્યના વિશ્વાસનું.

આજની દીકરીઓ એટલા માટે દુઃખી છે કે એની ઈચ્છા પ્રમાણે જો બધા કરે તો જ એ એની જાતને સુખી માને છે બાકી દુઃખી દુઃખી અને દુઃખી જ માને છે.

અને આવું ક્યાંય શક્ય નથી, એની મામીને એના પપ્પા પણ આવું સુખ નથી આપી શક્યા એનો ભાઈ પણ એની ભાભી ને આવું સુખ નથી આપી શક્યો છતાં એ સાસરામાં અપેક્ષા રાખે છે અને એટલે જ દુઃખી થાય છે.

બાકી સુખી થવા માટે ઘણું બધું ગુમાવવું પડે છે પછી જ સુખ પ્રાપ્ત થતું હોય છે આજની પેઢીને ગુમાવવું કંઈ નથી અને જોઈએ છે બધું જ અને જે શક્ય નથી એટલે

દુઃખી થાય છે.

ઉપરોક્ત લેખ બહુજ સરસ અને સમજવા જેવો છે.

આજકાલ મહદઅંશે ત્રણ M કામ કરી રહ્યા છે.

M: Money

M: Mobile

M: દીકરીની Mother

સુખ ક્યાંથી મળે તે માટે સાચો રસ્તો પકડાય તે મહત્વનું છે.

છૂટાછેડા માટે પણ આ 3 M કારણભૂત જોવા મળતા હોય છે.

તણાવ ઘટાડવા માટેની 7ટીપ્સ...

1. હકારાત્મક વલણ રાખો.
2. સ્વીકારો કે એવી ઘટનાઓ છે જેને તમે નિયંત્રિત કરી શકતા નથી.
3. આક્રમક થવાને બદલે અડગ બનો. ગુસ્સે, રક્ષણાત્મક અથવા નિષ્ક્રિય બનવાને બદલે તમારી લાગણીઓ, મતવ્યો અથવા માન્યતાઓને ભારપૂર્વક જણાવો.
4. તમારા સમયને વધુ અસરકારક રીતે સંચાલિત કરવાનું શીખો.
5. યોગ્ય રીતે મર્યાદા સેટ કરો અને એવી વિનંતીઓને ના કહો કે જે તમારા જીવનમાં અતિશય તણાવ પેદા કરે.
6. શોખ અને રુચિઓ માટે સમય કાઢો.
7. તણાવ ઘટાડવા માટે દારૂ, ડ્રગ્સ અથવા અનિવાર્ય વર્તન પર આધાર રાખશો નહીં. ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલ તમારા શરીરને વધુ તણાવ આપી શકે છે.

ધર્મસ્થ...



મહાકાળીના શ્રાપ બાદ પાવાગઢમાં પતયકુળનું પતન થયું અને કૂર મોહમ્મદ બેગડાનું શાસન આવ્યું...

- રમેશપુરી ચુ. ગોસ્વામી 'સારથિ'
લાઠડિયા, ભચાઈ (કચ્છ)



ચાંપાનેર એક સમયે ખુબ સમૃદ્ધ શહેર હતું. આજનાં સ્થાપત્ય જોતાં ખ્યાલ આવે કે કેટલી સમૃદ્ધિ હતી. પણ રાજાને કબુલ્દી સુજતાં પતય કુળનું પતન થયું. પંદરમી સદીમાં આ ઘટના ઘટિત થઈ હોવાનાં પુરાવા મળે છે. રાજા પર વિજય મેળવ્યા બાદ બાદશાહ વધુ છાકટો બની ગયો. ૧૪૭૨માં દ્વારિકા મંદિર તોડવાનો આદેશ આપ્યો, તથા પાવાગઢનું ભવ્ય મંદિર તોડી નાખ્યું. તે એક અતિ ધર્માધિ મુસ્લિમ શાસક હતો. જૂનાગઢ, પાવાગઢ જીતી લીધા બાદ તે કૂરતાની ચરમ સીમા વટાવી ગયો હતો. ગુજરાતનાં મુસ્લિમ શાસકોમાં સૌથી કૂર શાસકમાંનો એક હતો. યુદ્ધમાં હારી જનારને ઇસ્લામ કબુલવાવતો, અથવા ઝેર આપીને કૂરતા પુર્વક મારી નાખતો. તેને ઝેરી બાદશાહ પણ કહેવાતો. ગુજરાતનાં છઠ્ઠા સુલતાન તરીકે તે શાસનમાં

આવ્યો હતો. આખું નામ અબુલ ફત નાસિર - ઉદ - દિન મહોમદ શાહ હતું. ૧૩ વર્ષની ઉંમરે ગાદી પર બેઠા બાદ પર વર્ષ સુધી ખુબ જ ફરતા પુર્વક રાજ કર્યું. (૧૪૫૯ - ૧૫૧૧). બેગડા એક ઉપાધિ હતી, જે પાવાગઢ અને જુનાગઢ જેવા જગ જુના ગઢ જીત્યા બાદ મળી હતી.

તેનાં દરબારમાં એક દરબારી કવિ ઉદયરાજ નોકરી કરતો, જે નાણાંનાં બદલે બાદશાહની પ્રસસ્તી કરતો. સંસ્કૃતનો જ્ઞાતા હતો, પણ વિદેશી આકંતાઓનાં ગાણા ગાતો આથી તે ખ્યાતિ ન મેળવી શક્યો.



બાબોસા નામના પોર્ટુગીઝ યાત્રી ગુજરાતમાં આવેલ ત્યારે બેગડાનું શાસન હતું. ખુબ નવાઈ લાગી કે કોઈ આટલું ફર કેવી રીતે હોઈ શકે?

બાબોસાએ પુસ્તક લખ્યું - ય બુક ઓફ ફ્યુરેટ બાબોસા. વોલ્યુમ એકમાં બેગડા વિશે લખવામાં આવ્યું છે એ મુજબ બેગડાને તેના પિતાએ નાનપણથી જ ઝેર આપીને ઉછેર્યો હતો. જમવામાં ઝેરનું મિશ્રણ કરવામાં આવતું. આ રીત પહેલાં ઘણી પ્રચલિત હતી. દુશ્મનો ઝેર આપે તો

મરણ ન થાય એવો ઉદ્દેશ્ય હતો. ધીમે ધીમે ઝેર આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગયું. જ્યારે તે આઘેડ થયો ત્યારે તેના આખા શરીરમાં ઝેર વ્યાપી ગયું હતું. પણ શરીરને આદત હોવાથી તેનું મૃત્યુ નહોતું થતું. પણ અન્ય કોઈ પર પાનની પિયકારી મારે તો પણ સામે વાળાનું મોત થતું. શરીર પર મચ્છર - માખી બેસે તો એ પણ તરફડીને મરી જતાં. એટલા સુધી કે તે સહવાસ કરતો, તો સ્ત્રીનું મોત થઈ જતું. આવું હળાહળ વિષ વ્યાપી ગયું હતું તેના શરીરમાં. શરૂમાં તેને ખુબ ગમત થતી, પણ ધીરે ધીરે તે કંટાળી ગયો હતો.

બાદમાં તે ફર થતો ગયો. આ વાતનો ઉલ્લેખ અન્ય એક વિદેશી યાત્રીનાં પુસ્તકમાં મળે છે.

છટાવિયન લુડોવિકો ડી વર્થમાં બોલોગ્રીજમાં લખવામાં આવ્યું છે કે તેને કોઈ વ્યક્તિને મારી નાખવી હોય ત્યારે દુશ્મનનાં કપડાં ઉતારીને નવ્ર શરીર પર

પાનની પિયકારી મારતો. અડધા કલાકમાં તે વ્યક્તિ તરફડીને મૃત્યુ પામતો. પોર્ટુગીઝના અનુસાર તે મૂંછોનો ખૂબ શોખીન હતો. લાંબી મૂંછોને સાફાની જેમ બાંધતો, કમર સુધી દાઢી હતી.

ધીમે ધીમે નાનપણનું ઝેર આખા શરીરમાં ફેલાઈ ગયું હતું. જેના કારણે એ અસુખમાં બેચેનીથી જીવતો. લોક વાયકા મુજબ આ માતાજીનો પ્રકોપ હતો. અંતે તેનું ૧૫૧૧માં તરફડી તરફડીને મૃત્યુ થયું.

તેણે અનેક મંદિરો તોડ્યાં. પાવાગઢ

સ્થિત મહાકાળીનું મંદિર આમ તો પ્રાચીન સમયથી હતું પણ ૧૧મી સદીમાં બનેલ ભવ્ય મંદિરને બેગડાએ તોડી પાડ્યું હતું. એ જગ્યાનાં ગર્ભગૃહ પર દરગાહ હતી. ૫૦૦ વર્ષ સુધી મહાકાળીનાં મંદિર પર ધ્વજા નહોતી ફરકી, જેને તાજેતરમાં સુવર્ણ ધ્વજદંડ પર ધ્વજા ફરકાવવામાં આવી. ભવ્ય મંદિર બનાવીને શક્તિપીઠનો ફરીથી જીર્ણોદ્ધાર કરાવ્યો હતો. વડા પ્રધાન નરેન્દ્ર મોદીએ ૫૦૦ વર્ષ જૂના અપમાન બાદ નવેસરથી મંદિર બનાવીને માતાજીનો ભવ્ય પ્રતિષ્ઠા મહોત્સવ યોજ્યો હતો. દરગાહ માટે સાઈડમાં જગ્યા ફાળવી આપી હતી.

આજે યુગો પુરાણું આ સ્થાન પોતાની ભવ્યતા સાથે ઉભું છે. અનેક રીતે ધાર્મિક મહત્વ છે. નવરાત્રી દરમિયાન લાખો ભક્તો દર્શને આવે છે. શ્રદ્ધા સ્થળોમાં આ ખૂબ પ્રાચીન મંદિરમાં ફરી એક વાર મહાકાળીની જયઘોષ ગૂંજી રહ્યો છે.

પાવાગઢનો ઇતિહાસ અતિ પ્રાચીન છે. પંચમહાલ જિલ્લાના હાલોલ ગામની પાસેનાં જગ જુના ડુંગરની તળેટીમાં એક સમયનું સમૃદ્ધ શહેર ચાંપાનેર નગર હતું. ટોચ પર મહાકાળીમાંનાં બેસણાં છે. ભગવાન શિવનું અપમાન થતાં હવન કુંડમાં ફૂદી પડેલાં માતા પાર્વતીને લઈને ભોળા નાથ લઈ જાય છે ત્યારે સતીનાં શરીરનાં અંગો અલગ અલગ જગ્યાઓ પર પડે છે, જે શક્તિપીઠથી ઓળખાય છે. અત્રે માતાનાં

સ્તનનો ભાગ પડ્યો હોવાનો ગ્રંથોમાં ઉલ્લેખ મળે છે. આ સ્થળ યુગો પુરાણું છે.

ઇતિહાસનાં દરેક દૌરમાં પાવાગઢનો નામજોગ ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો છે. ઇતિહાસ, સાક્ષ્યો મુજબ અત્રે ભીલોનો કબીલો વસવાટ કરતો હતો, જેનો સરદાર હતો ચાંપો. જે બહુ શક્તિશાળી હતો. તેણે પોતાના નામ પરથી ચાંપાનેર એવું નામ આપ્યું. ભીલ સરદાર દેવી નાં ઉપાસક હતા. પતય કુળનાં રાજવી અહીં રાજ કરતા. આ રાજવી પરિવારને કાળકામાં ઉપર અખૂટ શ્રદ્ધા. માતા પણ રાજ્યનાં લોકો તથા રાજ



પરિવારની ભક્તિ, શ્રદ્ધા જોઈને ખુબ પ્રસન્ન થતાં. નવરાત્રી દરમિયાન માતાજી ગરબે રમવા આવતાં. "માં પાવા તે ગઢથી ઉતર્યા મહાકાળી રે..."

પ્રાચીન-અર્વાચીન ગરબાઓમાં માતાજીની બિરદાવલીઓ જોવા મળે છે. રાજા જયસિંહ એકવાર નવરાત્રી દરમિયાન મંદિર પાન કરીને આવેલ. માતાજી સ્વરૂપ બદલીને ગરબે રમી રહ્યાં હતાં. સોળ શણગાર સજ્જને રમતાં સાક્ષાત જગદંબાનાં રૂપ અલૌકિક હતાં. જાણે સૂર્ય સાક્ષાત

અ.વી ગય. હોય એવુ ઝળહળ તેજ હતુ. અ.વા સૌંદર્યથી જયસિંહ અજાઈ ગયો. પ.લવ પકડી લીધો માતાએ સમજાવ્યો, મારો મારગ મેલી દે જયસિંહ ન થવાની ઘાશે પણ મદિર.થી ક.માધ બનેલ ર.જાએ જીદ ન મૂકી અ.થી જગદબ.એ કોપ.યમ.ન દઈને શ્રાવ આપ્યો તારુ પતન હો... ત્યાર બાદ કળ વળતા દશુ નોડુ થઇ ગયુ હતુ. મહેમુદ બેગડાએ પાવાગઢ પર ચડાઇ કરીને ગઢ જીતી લીધો.

અ. સ્થળ યુનેસ્કો વર્લ્ડ હેરિટેજમા સ્થાન પ.મેલ છે ઉંચ.ઈ તળેટીથી ૨૫૦૦ ફૂટ છે જોવાલાયક સ્થળોમા તેલિદુ તથા દુધિયુ તળ.વ આવેલુ છે લોક વાયકા મુજબ આ દૂધનુ તળાવ હતુ આ તળ.વન. ક.ઠે જૈન મદિરો આવેલા છે જે ૧૪ ૧૫મી સદીમા નિર્માણ પામેલ મ.યી પાસે પતાય ર.વલનો મહેલ અ.વેલ છે જે સ્થાપત્ય કળામા બેનમુન છે આ મહેલ અ.કર્ષણનુ કેન્દ્ર છે વર્લ્ડ હેરિટેજમા સ્થાન અ.પાયુ છે અહીં વિશ્વામિત્ર, જેને અ.પણે મેનક.એ તપ ખડિત કર્યુની કથ.થી જાણીએ છીએ, તે ઋષિની તપોભૂમિ છે અ. સ્થળ ધાબા ડુંગરી શિ.વ મદિરથી હાલોલ - પ.વ.ગઢ રસ્તે અ.વે છે વિર.સત વન પણ આવેલુ છે ગ્રામીણ તળેટીમા. કેટલ.ય બેનમૂન બાધકામોના ભગ્ન અવશેષો મળી અ.વે છે ધર્મક્ષેત્રમા. દર્શને અ.વત. દર્શનાર્થીઓ માટે તમામ સગવડ છે ઉડન ખટોલ.ની સુદર સગવડ કરવ.મા. આવી છે, જે મ.ત્ર ૬ મિનિટમા ડુંગર પર પહોંચાડી દે છે ત્ય.થી અ.ગળ ૩ કી. મી. જેટલો મ.ર્ગ પગપાળા જવાનો છે અમદાવાદથી ૧૨૫ કી. મી.

વડોદર.થી ૪૯ કિ.મી., દાહોદથી ૪૭ અને હ.લોલથી માત્ર ૭ કી. મી.નુ અંતર છે આ સ્થળ ધર્મ તથા ઐતિહાસિક દ્રષ્ટિએ પણ પ્રાચીન છે રોજ હજારોની સખ્ય.મા. લોકો ઉમટી પડે છે પ્ર.ચીન મદિર પણ અ.વેલુ છે કુદરતી સૌંદર્યથી સજ્જ આ રમણીય સ્થળ પર મ.તાજીએ આપેલ મત્રથી વિશ્વામિત્ર બ્રહ્મર્ષિનુ બિરુદ મેળવ્યુ.

આ ડુંગર પર વિશ્વા.મિત્ર સહિત અનેક સતો, મહંતો ધોર તપસ્યા. કરી ગયા. પરિક્રમાનુ ખુબ જ મહાત્મ્ય છે મદિરમા સ્વયંભૂ પ્રગટ મુર્તિ છે સાથે મહાલક્ષ્મી અને બહુચરાજીન. પણ મદિરમા બેસણા છે ભૈરવ સ્થળ આવેલ છે અત્રે અ.વેલો ત્રિવેણી કુડ ખુબ પવિત્ર ગણ.ય છે તળેટીથી માયી અને મ.યીથી મૌલિય.ટુક સુધી પર્વતીય વિસ્તારમા અનેક ઐતિહ.સિક સ્થળો અ.વેલાં છે. પ્રાચીન મદિર. ટકશાળા, નકાશીદ.ર દરવાજાઓ, અતિતની સ.ક્ષી પૂરતાં ખંડેરો, વિશાળ ગિરિદુર્ગ ભગ્નઅવશેષો અ.વેલાં છે જે ઇતિહ.સની સાક્ષી પૂરે છે

દેશ. ભરમ.થી શ્રદ્ધ.ળુ અ.વે છે ઘણા પગપાળા. સઘ અ.વે છે આ પવિત્ર સ્થળનો મહિમ અપરંપાર છે

ધર્મક્ષે

કરે સેવના માત તારી દેવા
વિષ્ણુ આદિ મહાદેવ દેવા,
જપે શેષ પોતે દેવી ન્યારી
મહાકષ્ટ ભાગો ભજું માત કાળી.
જય મહાકાળી

શિક્ષણ જગત

ઘોરણ ૧૦ આવનારી બોર્ડની પરીક્ષા માટે ખાસ...



૨૦૨૫ બોર્ડની પરીક્ષા
વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી
માત્ર ૧ માત્ર ૧ માત્ર

બલદેવપુરી

બલદેવપુરી ગોરવામાં
કમ્પ્યુટર, જુનાગઢ



ક્રમશઃ ભ.ગ-4 માં આજે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીનો ભાગ 2માં આપણે વિશેષ જાણકારી મેળવીશું.

આગળના વિભાગમાં પ્રકરણ વાઈઝ ગુણની જાણકારી મેળવી પરંતુ કયા પ્રકરણમાં થી અથવા ના પ્રશ્નો પુછાય અને કેટલા માર્ક્સ પૂછાય તો ઉપરાંત કેટલા પ્રકરણ આપણે તૈયાર કરીએ તો આરામથી

પાસીંગ માર્ક લાવી શકીએ એટલે કે હોશિયાર વિદ્યાર્થીઓ પૂરે 80 ગુણ લાવી શકે અને જે મીડિયમ લેવલના બાળકો છે અથવા તો અભ્યાસમાં નબળા બાળકો છે તે વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિષયમાં સરળતાથી પાસ કેમ થઈ શકે? આ માટે આજે આપણે માહિતી મેળવશું.

નીચે આપેલ કોષ્ટકનો બરાબર અભ્યાસ કરશો તો વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીમાં કુલ 13 પ્રકરણ છે અને બોર્ડ દ્વારા વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજી વિષયનું પ્રશ્નપત્રનું પરિરૂપ આપવામાં આવ્યું છે એ મુજબ 13 પ્રકરણમાંથી સૌથી વધુ ગુણનું ભારાક એટલે કે 8 ગુણ છે તેવા પ્રકરણ પ્રકરણ 5 જૈવિક ક્રિયાઓ, પ્રકરણ 9 પ્રકાશ અને પરાવર્તન અને વક્રીભવન અને પ્રકરણ 11 વિદ્યુત આઠ ગુણ છે આ પ્રકરણો વધુ ગુણાક એટલેકે 8 ગુણાક ન પરાવતા પ્રકરણો છે

એ ઉપરાત આપેલ કોષ્ટક પરથી તમને ખ્યાલ આવશે કે જનરલ વિકલ્પ સાથે જ્યારે પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે ત્યારે પ્રકરણ ૫ જૈવિક ક્રિયાઓ એટલે કે તે સૌથી વધુ 14 ગુણનું પુછાય છે સજીવો કેવી રીતે પ્રજનન કરે તે 10 ગુણનું પૂછાય પ્રકરણ ૨ એસિડ બેઇઝ અને ક્ષાર એ પણ દસ ગુણનું પૂછાય ઘાતુ અને અઘાતુ તત્વો એ 10 ગુણનું પૂછાય અને આપણુ પર્યાવરણ પ્રકરણ 1૩ જે પણ 10 ગુણનું પૂછાય છે જો વિદ્યાર્થીઓ આ પ્રકરણોને તૈયારી માટે વધુ ભાર આપે તો આરામથી વધુ ગુણાકન મેળવી શકે છે

ખાસ કરીને ડી વિભાગમાં એટલે કે ચાર ગુણના મોટા પ્રશ્નો કયા કયા પ્રકરણોમાંથી પૂછાવની સભાવન હોય એવા પ્રકરણો જોઈ લઈએ, પ્રકરણ- ૨ એસિડ બેઇઝ અને ક્ષારમાંથી 2 પ્રશ્નો પ્રકરણ-૪ કાર્બન અને સયોજનોમાંથી એક પ્રશ્ન પ્રકરણ 5 જૈવિક ક્રિયાઓમાંથી બે પ્રશ્ન પુછાય, પ્રકરણ-10 માનવ આખની રંગબેરંગી દુનિયામાંથી એક પ્રશ્ન પુછાય

પ્રકરણ-12 વિદ્યુત પ્રવાહની યુબકીય અસરો માથી એક પ્રશ્ન પુછાય અને પ્રકરણ 13 અપભ્રુ પર્યાવરણ એમાંથી પણ એક પ્રશ્ન પુછાય આમ જોઈએ તો પ્રકરણ ૫,૪ જૈવિક ક્રિયાઓ એ ખૂબ જ અગત્યનો પ્રકરણ છે અને એની તૈયારી જો પૂર્ણ રીતે કરવામાં આવે તો વિદ્યાર્થીને પાસ થવાના અડધા માર્ક તો આ એક પ્રકરણમાંથી જ મળી રહેશે અપભ્રુ અગળ એની પણ ચર્ચા કરવાના છે અને પ્રકરણ વાઈઝ MP પ્રશ્ન પણ ક્રમશઃ અકમા આપવામાં આવશે હવે નીચે બીજો પણ એક કોષ્ટક આપેલ છે જેનો અભ્યાસ કરશો તો તમને ખ્યાલ આવશે કે માત્ર ચાર પ્રકરણો જો કરવામાં આવે તો વિદ્યાર્થી આરામથી પાસ થઈ જાય તો આ કયા ચાર પ્રકારના છે એ નોંધી લઈએ,

પ્રકરણ 2 એસિડ બેઇઝ અને ક્ષાર

પ્રકરણ 5 જૈવિક ક્રિયાઓ

પ્રકરણ 10 માનવ આખ અને રંગબેરંગી દુનિયા અને

પ્રકરણ 13 અપભ્રુ પર્યાવરણ

જેમાંથી કુલ 29 માર્ક્સનું ભારાક અપભ્રુ, આવ્યુ છે અને અથવાના પ્રશ્નો સાથે 43 ગુણનું પૂછાય છે, એટલે આરામથી વિદ્યાર્થી પાસ થઈ જાય છે આમ માત્ર ચાર પ્રકરણ જ વિદ્યાર્થી કરે તો આરામથી એના પર્સીંગ ગુણ લાવવામાં એને સરળતા રહે છે એટલે નબળા વિદ્યાર્થીઓ બાકીનું કંઈ ન કરે અને ચાર પ્રકરણ જ કરે તો પણ એ પર્સીંગ માર્ક લાવી શકે જે ચાર્ટમાં નીચે આપેલું છે

ક્રમ	પ્રશ્નનું નામ	કુલ	સાચીવાળા કુલ
ક્રમ	પ્રશ્નનું નામ	કુલ	સાચીવાળા કુલ
1	એસિડ બેઇઝઅનેક્ષાર	07	10
4	કાર્બનઅનેતેનાસંયોજનો	08	14
5	જીવિક્રિયાઓ	08	08
10	માનવ-અંગઅનેરંગાબેરંગીદ્રવિયા	05	10
12	વિદ્યુતપ્રવાહનીયુગ્મકીયઅસરી	કુલ 34	કુલ 46
13	આપણુંપર્યાવરણ		

નીચે આપેલ માત્ર ચાર પ્રકરણ તેચાર કરવાથી પાત્ર થઈ જશે છે.

ક્રમ	પ્રશ્નનું નામ	કુલ	સાચીવાળા કુલ
ક્રમ	પ્રશ્નનું નામ	કુલ	સાચીવાળા કુલ
1	એસિડ બેઇઝઅનેક્ષાર	07	11
5	જીવિક્રિયાઓ	08	09
10	માનવ-અંગઅનેરંગાબેરંગીદ્રવિયા	05	10
13	આપણુંપર્યાવરણ	કુલ 36	કુલ 43

વિભાગ મુજબ પ્રશ્નપત્રનું પરિફળ નીચે આપેલ કોષ્ટકમાં આપેલ છે.

ક્રમ	પ્રશ્નનું નામ	વિભાગ				કુલ સાચીવાળા
		A (1 મુજબ)	B (2 મુજબ)	C (3 મુજબ)	D (4 મુજબ)	
1	રાસાયણિક પ્રક્રિયાઓ અને અયોજકતા	—	01	01	—	05
2	એસિડ,બેઇઝ અને ક્ષાર	—	01	—	02	07
3	સાતુઓ અને અપાતુઓ	04	—	02	—	07
4	કાર્બન અને તેના સંયોજનો	02	—	—	01	06
5	જીવિક્રિયાઓ	02	02	—	02	08
6	નિર્ધારણ અને સંતુલન	03	—	01	—	06
7	સજીવો કેવી રીતે પ્રજનન કરે છે?	—	02	02	—	06
8	આનુવંશિકતા	03	—	—	—	03
9	પ્રકાશ-પરાવર્તન અને વક્રીભવન	02	—	02	—	06
10	માનવ-આત્મ અને રંગબેરંગી દ્રવિયા	03	01	—	01	05
11	વિદ્યુત	03	02	01	—	06
12	વિદ્યુતપ્રવાહનીયુગ્મકીય અસરી	—	02	—	01	03
13	આપણું પર્યાવરણ	02	02	—	01	06
પ્રક્ટી.→		24	9/13	6/9	5/8	80
ગુણ.→		24	18	18	20	80

કલિયુગના ભાવો...

આ કલિયુગમાં મોહ, માયા, લોભ, ઈર્ષ્યા, એવા બધા ખરાબ ભાવો વિશે સમજો...

- કેન્ડી ખાત. વખતે એક હથેળી કેન્ડીની નીચે રાખો છો ને, એને કહેવાય "મોહ"
- એ કેન્ડી પુરી થઈ જાય તો પણ એની સળી ચડતા રહો છો ને, એને કહેવાય "લોભ"
- અને સળી ફેંક્યા બાદ સમેવાળાની કેન્ડી જોઈને વિચાર આવે કે આની કેમ હજી પુરી ના થઈ, એને કહેવાય "ઈર્ષ્યા"
- કેન્ડી ખાતા ખાતા કેન્ડી પીગળીને નીચે પડી જાય અને ખાલી સળી હાથમાં રેય ત્યારે મનમાં જે ભાવ આવે, એને કહેવાય "ક્રોધ"
- ઊંઘ પુરી થયા પછી પણ પથારીમાં 3 કલાક આળોટત. રહેવું, એને કહેવાય "આળસ"
- રેસ્ટોરન્ટમાં જમી લીધા પછી પણ મોઢું ભરીને મુખવાસ લઈએ છીએ, એને કહેવાય "તુચ્છતા"
- જે તાળું મારી ચાવી કાઢી લીધા પછી પણ તાળાને ખેંચતા રેવું, એને કહેવાય "ભય"
- પાણીપુરીવાળા ને ત્યાં 5 પુરી ખાઈને બીજી 5 કોરી પુરી ખાઈ લ્યો છો ને, એને કહેવાય "શીષણ"
- ફૂટી આખરી બુદ્ધ સુધી પુરી થઈ ગયા પછી પણ એની સ્ટ્રોમાધી હવા ખેંચે રાખો છો ને, એને કહેવાય "ભ્રમ"
- દ્રાક્ષ લેવા જાવ ત્યારે ભાવ પૂછવ.મ. જ 5-7 દ્રાક્ષ ખાઈ જાવ છો ને ઉપરથી મોઢી છે કહીને નીકળી જાવ છો ને, એને કહેવાય "અક્ષમ્ય અપરાધ"
- પગતમાં બેસીને જમતી વખતે, રબડી કે રસ વાળાને આવતા જોઈ ફટાફટ તમારો વાટકો ખાલી કરો છો ને, એને કહેવાય "છલ"
- આ ઉપરની આખી વાત વાંચીને જે જોયેલી, જાણેલી, જાતે અનુભવેલી લ.ત્રે છતાં પણ હસવું આવે છે ને, એને કહેવાય આત્મશાંતિ...?

જાંબુ એક ઉત્તમ ફળ...

દરેક ઘરની પાણીની ટાંકીમાં જાંબુના લાકડાનો એક ટુકડો અવશ્ય રાખવો, તેનો એક પણ રુપિયો ખર્ચ થતો નથી અને માત્ર ફાયદો થાય છે. તમારે ફક્ત જાંબુના લાકડું ઘરે લાવવાનું છે, તેને સારી રીતે સાફ કરીને પાણીની ટાંકીમાં નાખવાનું છે. આ પછી તમારે પાણીની ટાંકીને ફરીથી સાફ કરવાની જરૂર નહીં પડે.

શું તમે જાણો છો કે જાંબુના લાકડું હોડીના તળિયે શામળે નાખવામાં આવે છે જ્યારે તે ખૂબ જ નખળું હોય છે ?

ભારતની વિવિધ નદીઓમાં, બોટના તળિયે જાંબુના લાકડું લગાડવામાં આવે છે સવાબ એ છે કે જાંબુ જે પેટના દર્દીઓ માટે દરગચ્છુ આયુર્વેદિક ઔષધ છે જેનું લાકડું જતુમુક્ત અને મજબૂત દાત બનાવે છે, એ જ જાંબુના લાકડું હોડીની નીચેની સપાટી પર કેમ લગાવવામાં આવે છે ?

હકીકતમાં, બહુ ઓછા ઘોડો જાણે છે કે જાંબુના લાકડું એક યમત્કારિક લાકડું છે તે પાણીની નીચે સડી જવાથી નુકસાન થતું નથી. બલ્કે તેમાં યમત્કારિક ગુણ છે, જો તેને પાણીમાં બોળવામાં આવે તો તે પાણીને શુદ્ધ કરે છે અને પાણીમાં કચરો જમા થતો અટકાવે છે. કેટલું આશ્ચર્યજનક છે કે આપણા પૂર્વજો જેમને આપણે અભણ માનીએ છીએ તેઓએ નદીઓને સ્વચ્છ રાખવા અને હોડીને મજબૂત રાખવા માટે અટલો અસરકારક અને સરળ ઉપાય શોધી કાઢ્યો હતો.

વાવની તળેટીમાં 700 વર્ષ પછી પણ જાંબુના લાકડું બગડ્યું નથી.

જાંબુના વૃક્ષના લાકડાના યમત્કારિક પરિણામોના પુરાવા તાજેતરના મળી આવ્યા છે. જ્યારે દેશની રાજધાની દિલ્હીમાં સ્થિત નિઝામુદ્દીન ના પગથિયાની સફાઈ કરવામાં આવી ત્યારે તેની તળેટીમાં જાંબુ ના લાકડાનું મળખું મળી આવ્યું. ભારતના પુરાતત્ત્વ વિભાગના વડા શ્રી કે.એન. શ્રીવાસ્તવે જણાવ્યું હતું કે આખી વાવ જાંબુ વૃક્ષના લાકડાના મળખાની ટોચ પર બનાવવામાં આવી હતી. કદાચ એટલે જ આ પગથિયાનું પાણી 700 વર્ષ પછી પણ મીઠું છે અને કોઈ પણ પ્રકારના કચરો અને ગંદકીના કારણે વાવના પાણીના સ્ત્રોત બંધ થાય નથી. જ્યારે 700 વર્ષથી કોઈએ તેની સફાઈ કરી ન હતી.

તમારા ઘરમાં જાંબુ વૃક્ષના લાકડાનો ઉપયોગ

જો તમે તમારા ટેરેસ પરની પાણીની ટાંકીમાં જાંબુના લાકડું નાખશો તો તમારું પાણી ક્યારેય જામશે નહીં. 700 વર્ષ સુધી પાણી શુદ્ધ થતું રહેશે. તમારા પાણીમાં વધારાના મિનરલ્સ મળી આવશે અને તેનું TDS બેવેન્સ રહેશે. એટલે કે જાંબુ આપણા લોહીને સ્વચ્છ કરવાની સાથે નદીના પાણીને પણ સ્વચ્છ કરે છે અને 'પ્રકૃતિને સ્વચ્છ' રાખે છે.

દશનામ

ક્રિયા-૪



દશનામીઓ

જરૂરી દિશા જાણકારી...

- ગોવર્ધન મઠ ભારતમાં કયા આવેલ છે ?
(એ) પશ્ચિમ ભારતમાં દ્વારકા (બી) પૂર્વ ભારતમાં જગન્નાથ પાસે (સી) દક્ષિણ ભારતમાં રામેશ્વર પાસે
- શારદા મઠ ભારતમાં કયા આવેલ છે ?
(એ) પશ્ચિમ ભારતમાં દ્વારકા (બી) પૂર્વ ભારતમાં જગન્નાથ પાસે (સી) દક્ષિણ ભારતમાં રામેશ્વર પાસે
- શારદા મઠ ભારતમાં કઈ દિશામાં આવેલ છે ?
(એ) પશ્ચિમ દિશા (બી) ઉત્તર દિશા (સી) પૂર્વ દિશા
- ગોપાલ, અજયમેઘ, દત્ત, ભૈરવ-પ્રકાશ દશનામ ગોસ્વામીના કોના નામ છે ?
(એ) પ્રકાશભાલાના (બી) ઘુણીના (સી) મઠના
- શારદા મઠ ના આચાર્ય કોણ છે ?
(એ) આચાર્ય શ્રી બટુકાચાર્યજી (બી) આચાર્ય શ્રી સુદેશ્વરીચાર્યજી (સી) આચાર્ય શ્રી પદ્માચાર્યજી
- આ પ્રકાશભાલા અને ઘુણી જન્મેમાં નામ છે ?
(એ) ભૈરવ (બી) ચંદ્ર (સી) ગોપાલ
- સુર્ય, ચંદ્ર, દત્ત અને ભૈરવ એ દશનામ ગોસ્વામીના કોના નામ છે ?
(એ) મઠના (બી) ઘુણીના (સી) પ્રકાશભાલાના
- આ પ્રકાશભાલા અને ઘુણી જન્મેમાં નામ આવે છે ?
(એ) ગોપાલ (બી) ચંદ્ર (સી) દત્ત
- દશનામ ગોસ્વામીની ઘુણી કેટલી ?
(એ) ૨ (બી) ૪ (સી) ૮
- દશનામ ગોસ્વામીના અખાડા કેટલા છે ?
(એ) ૮ (બી) ૭ (સી) ૫૨

સ્વાસ્થ્ય

ખાનગી



વિટામિન ડી ની ઉણપ હોવાના કેટલાક લક્ષણો...

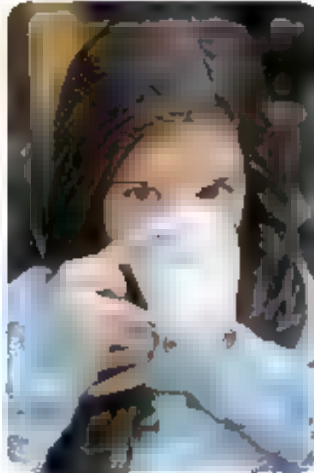
ડૉ. નરિની એસ. ગોસાઈ
ખાનગી



વિટામિન ડી એ ચરબીમા દ્રાવ્ય છે અને ખુબજ મહત્વનું વિટામિન છે જે શરીરમા હાડકાના વિકાસ માટે તેમજ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ જાળવવા માટે અત્યંત જરૂરી છે. આપણો દિવસ દરમિયાન જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાથી મળતી વધારાના કેલ્શિયમને વિટામિન ડી લોહીના પ્રવાહ મા વહેંચી નાખવાનું પણ કામ કરે છે.

અપૂરતા વિટામિન ડી ને લીધે નાના બાળકોમ સૂક્તિ (હાડકા પોચા અને વિકૃત થવા) તેમજ પુખ્ત વયમા ઓસ્ટીયો પોરોસિસના વિકાસ મા

પરિણમે છે. વિટામિન ડીની ઉણપથી હૃદયની વિકૃતિઓ, સર્પિલા હાયપરટેન્શન, ડાયાબિટીસ અને કેન્સર જેવી અનેક સ્વાસ્થ્ય સબધી સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે.



વિટામિન ડી ની ઉણપ પરખવા માટે રક્ત પરીક્ષણ એ સૌથી વિશ્વસનીય માર્ગ છે તેમજ રક્તમા વિટામિન ડી નું સ્તર માપવા માટેનો એ સૌથી અસરકારક રીત છે.

વિટામિન ડી ના સ્ત્રોત:

દરરોજ વહેલી સવારે સૂર્યપ્રકાશના કોમળ કિરણો શરીરના સપર્કમા આવવાથી વિટામિન ડી મળે છે તેમજ

દૂધ, કોડના ચક્રત થી મળત. તેલમાથી, માસ માછલી, ફોર્ટિફાઇડ કેરી અને ફૂડ પ્રોડક્ટ્સનો સમાવેશ થાય છે

વિટામિન ડી ની ઉણપનાં લક્ષણો:

ફૂલુ તાવ: બાળકોમા વિટામિન ડી ની અછત વિવિધ શ્વસનમાર્ગ સબધી રોગો અને ચેપ માટે જવાબદાર છે અભ્યાસ પરથી જાણવા મળ્યું છે કે વિટામિન ડી બાળકોનાં શ્વસન ચેપ હુમલાઓ સામે રક્ષણ આપે છે



સરવર લાલદાયક પુરવર થઇ છે

દમનો રોગ: શરીરમા વિટામિન ડી ની ઉણપથી અસ્થમા સાથે સંકળાયેલી બીમારી તથા અસ્થમાથી થતા હુમલોઓમા માં પણ વધારો જોવા મળેલ છે



ડિપ્રેશન અને માનસિક બીમારી: ડિપ્રેશન અને બીજી અન્ય માનસિક વિકૃતિઓનું મૂળ કારણ વિટામિન ડી ની ઉણપ સાથે જોડાયેલું છે નવા, જન્મેલા બાળકોના માનસિક વિકાસ માટે અને અન્ય માનસિક બીમારીઓના જોખમને ઘટાડવા માટે ગર્ભાવસ્થાના સમયગાળા દરમિયાન માતાઓએ તેમના શરીરમા વિટામિન ડી નું પ્રમાણ જાળવવું અત્યંત જરૂરી છે

રક્તવાહિની સબધી, વિટામિન ડી ની ઉણપથી પીડાતા લોકોમા રક્તવાહિની સબધી બીમારીનું પ્રમાણ વધારે જોવા મળે છે જે દર્દીઓ હૃદયને લગતી અસ્વસ્થતાથી પીળાતા હોય તેઓને વિટામિન ડી ની

હાંતના રોગો: વિટામિન ડી ની ઉણપને લીધે મો.મ. અસખ્ય હાનિકારક બેક્ટેરિયાનું નિર્માણ થવું, પેદામા દુખાવો થવો લોહી નીકળવું અને દાંતનું પડી જવું જેવી દર્શી મો.ને લગતી મુશ્કેલીઓનો સમાનો કરવો પડે છે એકદરે વિટામિન ડી મૌખિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે અસરકારક છે

કેન્સર, પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, સ્તન કેન્સર, મોટા અંતરડાનું કેન્સર જેવ. વિવિધ પ્રકારના કેન્સર વિટામિન ડી ની ઉણપથી થાય છે ખાસ કરીને એસ્ટ્રોજન પ્રત્યે સંવદનશીલ સ્તન કેન્સરને નિયંત્રણ કરવા માટે વિટામિન ડીનું પૂરતું પ્રમાણ અત્યંત આવશ્યક છે

બોધ

કવિ



સિંહણ અને બકરી

જગલમાં એક સિંહણ પોતાના બચ્ચા ને એકવા મુકી શિકાર માટે ખુબ દુર નિકળી ગઈ બહુ વર લાગવા છતાં એ પરત ન આવતા એના બચ્ચા ભુખના માર્યા તકબવા માડવા એમની આ હાલત જોઈ ને એક બકરી ને દયા આવી થયુ લાવ એક ઉપકાર કરી આ બચ્ચાઓનુ જીવન બચાવી લવ એ ભાવનાથી એણે આ બચ્ચાઓને કુદ પીવડાવી નવજીવન આપ્યુ.

આ બચ્ચા બકરી સાથે રમવા લાગ્યા દુરથી આવતી સિંહણે આ દસ્ય જોઈ ગુસ્સે ભર.ઈને બકરી પર હુમલો કરવાની તૈયારીમાં હતી ત્ય. બચ્ચાઓએ હકીકતથી

વ.કેફ કરીને એન. ઉપકારથી વ.કેફ કરતા સિંહણ ખુબ ખુશ થઇ અને બકરીને અભય વચન આપી જાણવ્યુ કે હવેથી જગલમાં બેખોફ ફરી શકે છે હુ તારો ઉપકાર કયારેય નહી ભુલુ.

હવે બકરી જગલમાં નિર્ભયતાથી ફરવા લાગી ક્યારેક તો એ સિંહણની પીઠ પર ચડીને જાડના પાદડા તોડીને ખાતી આ ચિત્ર આકાશમાં ઉડતી એક ચિલે જોયુ તે

ખુશ થઇ અને હકીકત જાણવા બકરી પાસે આવી અને આ ચમત્કાર કઈ રીતે થયો તેની જાણકારી મેળવી અને ઉપકારનુ મહત્વ સમજાવ્યું.

ચીલે આ વાત



જાણ્ય. પછી એને પણ કોઈ વાચાર પર ઉપકાર કરવાનું વિચાર્યું. એવામાં એણે કીચડમાં ફસાયેલા અને બહાર નિકળવા તળપતા ઉંદરના બચ્ચાને જોયા હતા. વશ એ ત્યાં ગઈ અને વારા ફરતી તેણે આ બચ્ચાઓને બહાર કાઢી સુરક્ષિત સ્થળે મુક્યા. આ બચ્ચા ભિજાયેલા હોવાથી અને શરદીના કારણે થરથર ધ્રુજત હોવાથી થીવને દયા આવી અને એણે એ તમામ બચ્ચાઓને પોતાની પાખ નીચે વર્ધને ફેરવી આપી.

ઘણા સમય બાદ બચ્ચા તદ્દુરસ્ત થઈ જતા થીવે ઊડવાની કોશિષ કરતા તે

ઊડીના શક્તિ એણે જોયું તો ઊંદરના બચ્ચાએ એની તમામ પાખો કતરી નાખી હતી. વાચાર થીવ બકરી પાસે ગઈ અને ઘટના કહી સમજાવી કે તે પણ ઉપકાર કર્યો અને મેં પણ કર્યો તેમ છતાં ફળ વિપરીત કેમ?

બકરી ખુબ હસી અને ગભીરતાથી બોલી કે, ઉપકાર સિંહ જેવા સુરવીરો પર કરત્ય ઉંદર જેવા કાચરો પર ન કરાય ઉંદર કચરેય કરેલા ઉપકારનું સ્મરણ નહીં કરે અને સિંહ કદી ઉપકાર ભુલે નહીં ગાડી દાન જેમ પાત્ર જોઈને થાય તેમ ઉપકાર પણ ખાનદાની જોય ને થાય.

ચાલો પોતાનામાં બદલાવ લાવીએ...

- બ્રહ્માજીની રચનામાં કોઈ સંપૂર્ણ નથી. અહીંના દરેક માણસમાં ચોક્કસપણે કંઈકને કંઈક અભાવ છે. દરેકની વિચારસરણી, દરેકના વિચારો, દરેકના ઉદ્દેશ્ય, દરેકની કામ કરવાની રીત અલગ-અલગ હોય છે જો આખી દુનિયા સરખી હોત તો બે જ પરિણામ હોત, કાં તો સસાર સ્વર્ગ હોય કે નર્ક. વિવિધતા જ આ દુનિયાને સુંદર બનાવે છે.
- આપણે આપણી જાતને ગમે તેટલું જુદું બોલીએ, જો કોઈ બીજું કરે તો આપણે તેને સહન કરી શકતા નથી. આપણે બીજા પર ગમે તેટલો ગુસ્સો કરીએ, પણ જ્યારે કોઈ આપણા પર ગુસ્સો લાય છે ત્યારે આપણને ઘણું ખરાબ લાગે છે. જ્યારે આપણે

- આપણી જાત પ્રત્યે કડક અને બીજા પ્રત્યે સરળ બનવું જોઈએ.
- જ્ઞાની માણસ આવા પ્રયત્નોથી મુક્ત હોય છે. તે કોઈની ઉપર પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપિત કરવાનો પ્રયાસ કરતો નથી, કે તે કોઈની સાથે અથડામણ કરતો નથી. લોકોને જેમ છે તેમ સ્વીકારવું એ સૌથી મોટી શાણપણ છે.
- બુદ્ધ કહે છે કે પોતે સત્યનું પાલન કરવું એ ધર્મ છે પરંતુ બીજાને સત્યનું અનુસરણ કરવા દબાણ કરવું એ હિંસા છે. આપણે આપણા પોતાના જીવનમાં બીજામાં જે ફેરફારો જોવા માગીએ છીએ તે લાવવાનો પ્રયાસ કરતા રહી.



- અ.જે ફરી પાર્કિંગ માથી ગાડી વૂછવનો
ગાભો ચોરાઈ ગયો, આનો અર્થ એજ કે,
ક.તો આપણો દેશ ભયંકર મદીમાથી
પસાર થઈ રહ્યો છે અથવા તો..
જેનો હતો એની નજરે ચડ્યો હશે તો
પાછો લઈ ગયો હશે

...

- સાજે પૂજા કરત, કરતા વાઈફ કહે તમને
આરતી તો યાદ છે ને??
હસબેંક હ, પેલી પત્ની,
માજરી આખો વારી, નમણી અને સ.ડી
પહેરે છે, તેજ ને??
પછી તો આરતી નહી.. સીધ.... ચોટીલે
ડ.કલ. વાગ્યા..

...

- ઘરે બેઠો હતોને બહાર જોરજોરથી કોઈ
બોલતું હતું કે "ફક્ત 101/ ₹ મા આખી
જિંદગી બેસી ને ખાઓ"
તરત જ દોડીને બહાર અ.વીને જોયું,
મારો હાળો પાટલા વહેંચતો હતો.

...

- ફિઝીકસના શિ.ક્ષક સુઈ ગયો?
વિદ્યાર્થી, ન. સ.હેબ, ગુરુત્વ,કર્ષણના
વીધે માથુ નીચે જતુ રહે છે

...

- એવું કહેવ.ય છે કે
કોઈ દિવસ કોઈની પરિસ્થિતિ પર હસો
નહિં
એન. જેવી પરિસ્થિતિ ભવિષ્યમ. તમારા
જીવનમ. પણ આવશે
એટલે હું હંમેશા અબ.ણીની પરિસ્થિતિ
પર હસતી રહું છું

...

- દરેક સ્ત્રી પોત.ન. બાળકને ક.નુડો
બન.વી ને ખુશ થ.ય છે
પણ, જો પતિમ. જર.ક પણ ક.નુડો
દેખાય તો આખુ ઘર મા.થે લે છે

...

- પિતા- દીકરા, 5 પછી શુ આવે છે?
પુત્ર 6 અને 7 પપ્પા!
ફાધર મ.રો દીકરો સારો
6, 7 પછી બુદ્ધિશાળી છે!
પુત્ર 8, 9, 10
પિતા - અને તે પછી?
પુત્ર અને પછી
ગુલામ, બેગમ અને કિંગ

...

હેલ્થ
ટીપ્સ



ડૉ. સાગરગીરી આર. ગોસાઈ
જામનગર ■



દવાઓ વિવિધ સ્વરૂપોમાં શા માટે આવે છે?

દવાઓ મૂળભૂત રીતે તેમના લક્ષ્ય અંગ અને ઇચ્છિત ક્રિયાના મોડને આધારે આપવામાં આવે છે, તેથી જો કોઈને પેટ માટે દવા જોઈતી હોય, તો તે ટેબ્લેટ આપવાનો અર્થ છે જે પછી સીધા પેટમાં જઈને કાર્ય કરી શકે છે અ. કામ કરે છે જો તમારી પાસે ઇચ્છિત અંગ જેવા કે પેટ, આતરડ. (ખાસ કરીને મોટા આતરડ. ગુદા સપોઝિટરીઝ દ્વારા), નોં (ભૌમિક રીતે ઉંકેલી શકાય તેવી ગોળીઓ દ્વારા). ત્વચ. (મલમ, લોશન વગેરે દ્વારા.) સુધી સીધો પ્રવેશ હોય તો અ. કાર્ય કરે છે

સમસ્યા ત્યારે થાય છે જ્યારે તમને એવી દવાઓની જરૂર હોય કે જે અગો ખર કાર્ય કરે છે, જેમ કે હૃદય, મગજ, નાના આતરડ., સ્વાદુપિંડ રક્ત વગેરેની તમે સીધી એક્સેસ મેળવી શકતા નથી આ માટે અમે વહીવટન. વિવિધ માર્ગો અને કેપ્સ્યુલ્સ જેવા વિશિષ્ટ ફોર્મ્યુલેશનનો

ઉપયોગ કરીએ છીએ (જે વિઘટન થત. નથી ગેસ્ટ્રિક એસિડ્સ અને સીધ. ન.ના અ.તરડામા જઈ શકે છે જ્યા તેઓ ઓગળી શકે છે અને તેમની ક્રિયાઓ શરૂ કરી શકે છે) બકલ અથવા ત્વચીય પેય (જ્ય. તમે તાત્કાલિક ઇચ્છત. નથી ક્રિયા પરંતુ લાંબા સમય સુધી ચાલતી ક્રિયા) વગેરે.

ક્રિયાના માર્ગ અનુસાર:

1 જો અમને તાત્કાલિક પગલની જરૂર હોય તો અમે સબવિઝ્યુઅલ ટેબ્લેટસનો ઉપયોગ કરીએ છીએ, જે હાર્ટ એટેક જેવા કટોકટીના કેસોમા લગભગ તાત્કાલિક કાર્યવાહી પૂરી પાડે છે જ્યા તાત્કાલિક રાહત માટે નાઇટ્રોગ્લિસેરીન આપવામા આવે છે

2 જો કોઈ કટોકટી ન હોય તો મૌખિક માર્ગ એ સૌથી વધુ પસંદગીનો માર્ગ છે તે સૌથી આરામદાયક છે અને તેની કિંમત સૌથી ઓછી છે પરંતુ તેના અન્ય ગેરફાયદા છે જેમ કે હોજરીનો શ્વેષ્ઠકળ.મ. બળતરા અગમનની શ્વેષ્ઠઆતમા વિલબ અને અન્ય અનિચ્છનીય મેટાબોલિક પ્રતિક્રિયાઓ જેમ કે દવ. પર કાર્યવાહી કરવા મા. આવી રહી છે અ.તરડાના ઉત્સેચકો દ્વારા વિવિધ સ્વરૂપો છે ટેબ્લેટ્સ (તેમ. સક્રિય પદાર્થો



અને સહાયક પદાર્થોનું મિશ્રણ હોય છે, સામાન્ય રીતે પાવડર સ્વરૂપમા, પાવડરમાથી ઘન ડોઝમા દબાવવામા આવે છે અથવા કોમ્પ્રેસ કરવામા આવે છે). કેપ્સ્યુલ્સ (જ્યા દવાને જેલની જેમ આવરી લેવામા આવે છે જે તેને અવરોધી પસાર કરવા દે છે પેટના એસિડની જેમ અને ગુદા

સપોઝિટરીઝ તરીકે ઉપયોગ થાય છે, દવાઓનું પ્રવ.હી સ્વરૂપ પણ કેપ્સ્યુલ તરીકે આપી શકાય છે) યાસણી (બહુ તકાવત નથી પરંતુ કેટલાક દવાઓ પ્રવ.હી સ્વરૂપમા. વધુ સક્રિય હોય છે અને કેટલીકવાર તે બાળકોના કિસ્સામા. વધુ આરામદાયક હોય છે)

3. પ્રસંગોચિત. દવ.ઓ લગભગ સીધી ક્રિયાના સ્થળે પહોંચાડવાથી. પ્રજાલીગત આડઅસરોનું જોખમ ઓછું થાય છે જો કે ત્વચામા બળતરા થઈ શકે છે અને કેટલાક સ્વરૂપો જેમ કે ક્રીમ અથવા લોશન માટે ડોઝને નિયંત્રિત કરવું મુશ્કેલ છે કારણ કે તે લોશન/ક્રીમ લાગુ કરનાર વ્યક્તિ પર આધારિત છે

4. ઇન્હેબેશન: શ્વાસમા લેવામા. આવતી દવાઓ ઝડપથી શોષી શકાય છે અને સ્થાનિક અને પ્રજાલીગત રીતે કાર્ય કરે છે યોગ્ય માત્રા પ્રાપ્ત કરવા. માટે ઇન્હેબર ઉપકરણો સાથે યોગ્ય તકનીક જરૂરી છે

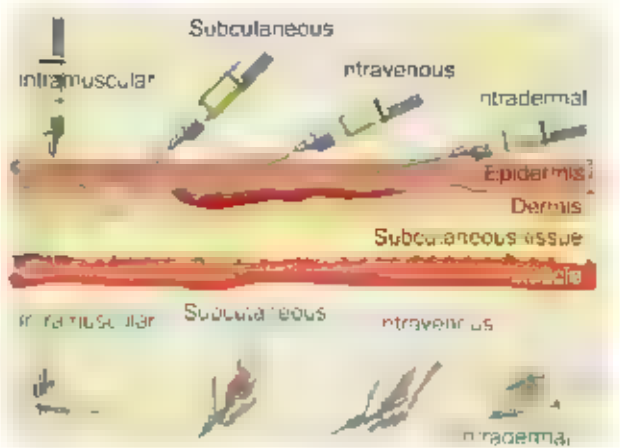


છે, જેનો અર્થ થાય છે કે ઇન્જક્ટેડ તમમ દવાઓ સીધી સિસ્ટમમાં જાય છે, આનો ઉપયોગ એવી દવાઓ માટે થઈ શકે છે જે મૌખિક રીતે આપવામાં આવે ત્યારે નબળી રીતે શોષાય અથવા બિનઅસરકારક હોય કેટલીક દવાઓ, જેમ કે થોક્કસ એન્ટિસાઈકોટિક્સ, લાબા - અભિનયના ઇન્ટ્રામસ્ક્યુલર ઇન્જેક્શન

કેટલીક દવાઓમ. અપ્રિય સ્વાદ હોઈ શકે છે અથવા મોંમાં બળતર. થઈ શકે છે ધૂમ્રપાન દ્વારા શ્વાસના લેવુ અથવા ઇન્હેલર દ્વારા પદાર્થને શ્વાસના લેવાથી મગજ સુધી દવાઓ પહોંચાડવાની સૌથી ઝડપી રીત છે કારણ કે પદાર્થ પ્રણાલીગત પરિભ્રમણમાં ભળ્યા વિના મગજમાં સીધો પ્રવાસ કરે છે અને તેની અસરો વધુ શક્તિશાળી હોય છે દા ત. સિગરેટ પીવી

તરીકે સચાવિત કરી શકાય છે. ચાલુ IV ઇન્ફ્યુઝનનો ઉપયોગ સતત દવા અથવા પ્રવાહી પહોંચાડવા માટે થઈ શકે છે ઇન્જેક્શનના ગેરફાયદામાં દર્દી માટે સહવિત પીડા અથવા અગવડતા અને વહીવટ માટે એસપ્ટિક તકનીકોનો ઉપયોગ કરીને પ્રશિક્ષિત સ્ટાફની જરૂરિયાતનો સમાવેશ થાય છે

5. ઇન્જેક્શન: ઇન્જેક્શન શબ્દમ. ઇન્ટ્રાવેનસ (IV), ઇન્ટ્રામસ્ક્યુલર (IM) અને સબક્યુટેનીયસ (SC) વહીવટનો સમાવેશ થાય છે IV માટે 15-30 સેકન્ડમ., IM માટે 10-20 મિનિટ અને SC માટે 15 - 30 મિનિટમાં ક્રિયાની શરૂઆત સાથે ઇન્જેક્શન ઝડપથી કાર્ય કરે છે તેમની પાસે અનિવાર્યપણે 100% જૈવઉપલબ્ધતા પણ



ચિત્ર સંદેશ

સફળ લોકો
અન્યની
સફળતા જ
ઈચ્છતા હોય છે.



SUCCESSFUL
PEOPLE
They **want**
others to
SUCCEED

અસફળ લોકો
અન્યની
નિષ્ફળતા જ
ઈચ્છતા હોય છે.



UNSUCCESSFUL
PEOPLE
They **want**
others to
FAIL

ધન્યવાદ

આભાર

ૐ નમો નારાયણ,

અત્યંત આનંદની લાગણી સાથે આ 'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનનો જાન્યુઆરી-૨૦૨૫નો ૩૦મો અંક આપની સમક્ષ રજૂ કરીએ છીએ. આપના સહકાર બદલ આપ સર્વે જ્ઞાતિબંધુઓ, વાચક મિત્રો, લેખક બંધુઓ સર્વેનો દિલથી આભાર વ્યક્ત કરું છું...

મને આશા છે કે આ અંક પણ આપને જરૂર ગમશે અને ઉપયોગી થશે. અગર આપ એવું ઈચ્છતા હો કે આ અંક આપણા સમાજના દરેક પરિવાર, સભ્ય સુધી પહોંચે, તો આપ આપના સગા-રનેહીજનો-મિત્રોના ગ્રુપમાં પણ જરૂર શેર કરજો.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનમાં સંકલિત કરેલી કેટલીક ઉપયોગી માહિતી સોશિયલ મિડીયાના માધ્યમથી આપણા સમાજની દરેક વ્યક્તિ, પરિવાર સુધી પહોંચે અને ઉપયોગી થાય એવો અમારો આ નમ્ર પ્રયાસ છે. આ ઈ-મેગેઝીનનો અંક દર અંગ્રેજી મહિનાના પ્રથમ સપ્તાહમાં પ્રસિદ્ધ થાય છે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનને હવે પણ શ્રેષ્ઠતમ બનાવવા આપના સૂચનો આવકાર્ય છે.

આ અંક માટે આપનો અભિપ્રાય અમને વોટ્સએપ, ટેલિગ્રામ અથવા ઈ-મેલ પર જરૂર મોકલશો, આપનો અભિપ્રાય અમારો ઉત્સાહ વધારશે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનના આગળના દરેક અંક આપ અમારી ટેલિગ્રામ ચેનલ, વોટ્સએપ ગ્રુપ, ગુગલ ડ્રાઈવ તેમજ ઈન્ટરનેટ આરકાઈવ પરથી દરેક અંક વિનામુલ્યે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. જેની લિંક આ અંકમાં આપેલી છે.

'દશનામ સરકચુલર' ઈ-મેગેઝીનના અંકો સમાજના લાખો લોકો સુધી પહોંચે છે. દરેકના અભિપ્રાય, સૂચનો પણ મળે છે. આપનો ખૂબ ખૂબ ધન્યવાદ.

આપના આશીર્વાદ અને સાથ સહકાર મળતા રહે એવી અપેક્ષા સહ...

ૐ નમો નારાયણ...

- લલિતપુરી આર. ગોસ્વામી



દેશનામ

સરક્યુલર

માસિક ગુજરાતી ઇ-મેગેઝિન

દર મહિને અંક પ્રાપ્ત કરવા માટે



વોટ્સએપ ગ્રુપ

JOIN



ટેલિગ્રામ ચેનલ

JOIN



ગુગલ ડ્રાઈવ

CLICK



INTERNET Archive
ગુજરાતી ઓડિયો સાથે.

CLICK



શાત્ શાત્ નમન

અમારામાં સંસ્કારો અને આવડતોનું સિંચન કરનાર
અમારાં માતા-પિતાને...

કર્મણ્યેવાધિકારસ્તે મા ફલેષુ કદાચન ।
મા કર્મફલહેતુર્ભૂર્મા તે સંગોઽસ્ત્વકર્મણિ ॥

પૂ. પિતાશ્રી રામપુરી નારણપુરી ગોસ્વામી • પૂ. માતૃશ્રી જમનાબેન રામપુરી ગોસ્વામી



રજાટીકા - જામજોધપુર / સુરત.